

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia, stres adalah sesuatu yang pasti ada dan tidak bisa dihindari.¹ Semua kalangan masyarakat bisa mengalami stres, dimulai dari anak-anak hingga dewasa.² Ada banyak faktor yang bisa menyebabkan stres (stresor), pada mahasiswa, stres biasanya datang dari tugas-tugas, ketidakmampuan untuk mengatur waktu, atau pekerjaan rumah yang berlebihan.³ Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dengan program studi kedokteran lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa pada fakultas lain.⁴ Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan di India, 43,6% mahasiswa dari total 250 subjek mengalami stres. Dan yang menjadi tambahan, apabila mahasiswa sudah di tingkat akhir, maka ada beban yang lebih, yaitu mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan.⁵ Pembagian tingkat stres dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat.⁶

Stres sendiri memengaruhi banyak aspek kehidupan, misalnya dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup.⁷ Yang bisa dipengaruhi oleh stres juga adalah kebiasaan makan seseorang, karena makan adalah salah satu metode bagaimana seseorang menghadapi stres.⁸ Metode makan sebagai cara untuk menghadapi

stres disebut dengan *emotional over eating*, dimana seseorang sebenarnya tidak merasa lapar, tapi ingin makan karena merasa stres. Biasanya, makanan yang dimakan saat seseorang mengalami *emotional over eating* adalah makanan yang tinggi energi dan tinggi lemak. Akan tetapi, selain *emotional over eating*, ada juga yang disebut dengan *emotional under eating*. Ini adalah kebalikan dari *emotional over eating*, dimana seseorang merasakan berkurangnya nafsu makan dan makan lebih sedikit dari biasanya.⁹ Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta, terdapat 5,88% orang yang mengalami stress yang tidak mengalami kelebihan gizi, sedangkan terdapat 21,57% orang yang stress mengalami kelebihan gizi. Tentu saja status gizi berhubungan dengan perilaku atau kebiasaan makan seseorang.¹⁰ Dalam penelitian lain pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, disebutkan bahwa terdapat 48,7% mahasiswa mengalami *emotional eating*.¹¹

2. Rumusan Masalah

Meskipun telah dilakukan penelitian sebelumnya oleh Maike Mitra Purniasari, Endang Yuswantiningsih, dan Nining Mustika Ningrum, di Indonesia, tepatnya di Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang pada tahun 2018, dengan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan makan pada anak usia sekolah, yang rata-rata berusia 11 tahun,

namun hasil ini tidak mewakili kelompok umur yang lain, yaitu dewasa muda.²

3. Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2017?

4. Tujuan Penelitian

4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017

4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017.
2. Mengetahui kebiasaan makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017.
3. Mengetahui Hubungan tingkat stres dengan kebiasaan makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2017

5. Manfaat Penelitian

5.1. Manfaat Akademis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai kebiasaan makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017.
3. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi data tambahan bagi penelitian berikutnya.

5.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017 tentang pentingnya kebiasaan makan yang sehat, yang tidak bergantung pada emosi yang sedang dirasakan.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017 agar memilih makanan yang lebih baik lagi.